



Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

**Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam hubungan Metakognitif
terhadap Anggapan Stres dan Resilien dalam Kalangan Guru Bimbingan
dan Kaunseling**

Azuwani Binti Mohd Yusoff

**Sarjana Sains
2023**

Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Hubungan Metakognitif terhadap
Anggapan Stres dan Resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan
Kaunseling

Azuwani Binti Mohd Yusoff

Tesis ini dikemukakan

Bagi memenuhi keperluan untuk Ijazah Sarjana Sains

(Kaunseling Organisasi)

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

2023

PERAKUAN

Saya mengaku bahawa kerja-kerja di dalam tesis ini telah diselaraskan dengan peraturan-peraturan Universiti Malaysia Sarawak, dan tesis ini adalah asli. Tesis ini tidak pernah diterima untuk sebarang ijazah dan tidak dikemukakan secara serentak bagi sebarang pencalonan ijazah lain.



Tandatangan

Nama: Azuwani Binti Mohd Yusoff

No. Matrik: 20020095

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

Universiti Malaysia Sarawak

Tarikh:

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan izin dan limpah kurniaNya akhirnya dapat saya menyempurnakan tesis ini dengan jayanya. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad S.A.W, para keluarga, para sahabat dan sekalian kaum Muslimin dan Muslimat. Alhamdulillah, perancangan Allah merupakan sebaik-baik perancangan. Pada kesempatan ini, saya ingin merakamkan jutaan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Profesor Madya Dr Amalia Madihie selaku penyelia utama dan Dr Ida Juliana Hutasuhut selaku penyelia bersama atas kesabaran, sokongan, nasihat dan bimbingan yang diberikan dalam membantu kepada kejayaan dalam penghasilan tesis ini. Segala bantuan, semangat, strategi dan kebijaksanaan kedua-dua insan ini telah banyak mengajar erti dalam proses untuk menjadi seorang penyelidik dan pendidik serta kaunselor yang berwibawa. Begitu juga kepada mantan Dekan, Timbalan Dekan, barisan pensyarah dan staf Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, UNIMAS yang sudi berkongsi pengalaman sepanjang tempoh pengajian ini. Penghargaan juga buat semua pihak yang terlibat di Institut Pengajian Siswazah UNIMAS. Segala pengalaman berharga yang dilalui ini pasti tidak dapat dilupakan buat selamanya. Selain itu, tidak dilupakan setinggi-tinggi ucapan penghargaan buat Kementerian Pendidikan Malaysia khususnya Bahagian Tajaan, Kementerian Pendidikan Malaysia kerana telah menganugerahkan biasiswa Hadiah Latihan Persekutuan kepada saya bagi melanjutkan pelajaran di peringkat ini.

Tidak lupa dititipkan, jutaan terima kasih buat ayahanda dan bonda, Mohd Yusoff bin Ismail dan Azizah Binti Mat Ail atas iringan doa yang telah dipanjatkan sepanjang hayat kalian buat bekalan anakmu yang dapat dirasakan sehingga kini. Seterusnya tiada ungkapan yang mampu diungkapkan bagi menterjemahkan perasaan ini buat suami tersayang, Mohamad Fareed Ghazali yang sentiasa menjadi tulang belakang buat saya selama ini meskipun dalam

apa jua situasi susah senang, rintangan dan cabaran, anda tetap berada di takhta yang teratas. Begitu juga buat permata hati, Nur Uzma Raissa yang sentiasa menjadi penghibur dan pengubat hati ibu dikala saat sukar dalam menyiapkan penulisan tesis ini. Sesungguhnya segala pengorbanan yang kalian telah korbakan selama ini amat disanjung dan akan diingati sepanjang hayat ini. Akhir kata, ucapan terima kasih juga kepada rakan-rakan seperjuangan, bekas rakan-rakan sekerja warga SMK. Nambayan, Tambunan Sabah dan SMK Demak Baru, Kuching, Sarawak, Majlis Guru Kaunseling Negeri Sarawak serta semua yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam memberikan sumbangan cadangan idea, sokongan dan bantuan dalam menyiapkan tesis ini. Jasa kalian tetap akan dikenang sepanjang hayat. Apa yang diharapkan semoga penyelidikan ini dapat dijadikan katalis dan wadah ilmu yang berguna buat tatapan generasi inteligensia akan datang.

Sekian,

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF

Julai 2023

ABSTRAK

Ketidajelasan peranan kaunselor di sekolah telah menyebabkan berlakunya konflik yang menuntut kaunselor untuk menjalankan pelbagai tugas harian. Keadaan ini boleh menyebabkan berlakunya gejala stres, keletihan empati, emosi, dan sebagainya. Oleh yang demikian, ramai dalam kalangan kaunselor yang mula beralih atau keluar daripada profesion kaunseling. Stres yang dihadapi mampu diatasi jika kaunselor mempunyai tahap resilien yang baik. Walau bagaimanapun, kedua-dua elemen ini pada asasnya dipengaruhi oleh metakognitif dan efikasi sendiri individu. Sehubungan dengan itu, kajian ini bertujuan untuk meneroka kesan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien serta kesan efikasi sendiri sebagai moderator dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Seramai 252 orang Guru Bimbingan dan Kaunseling telah dipilih melalui teknik *cluster sampling* dan menggunakan instrument *Metacognitions Questionnaire-30* (MCQ-30), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Resilience Scale* (RS-25) dan *Sources of Counselling Self-Efficacy Scale-Malaysia* (SCSE-M). *Structural Equation Modelling* (SEM) telah digunakan untuk tujuan analisis data. Hasil kajian mendapati bahawa anggapan stres dan resilien dipengaruhi secara signifikan oleh metakognitif. Selain itu, hasil analisis *Multi-Group CFA*, juga mendapati bahawa efikasi sendiri berperanan sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Secara keseluruhannya, keputusan ini telah menyokong pandangan Wells dan Matthews (1994, 1996) berdasarkan *The Self-Regulatory Executive Functioning Theory* (S-REF).

Kata kunci: Metakognitif, Anggapan Stres, Resilien, Efikasi Kendiri & Guru Bimbingan dan Kaunseling

*Self-Efficacy As A Moderator in the Metacognitive Relationship on Perceived Stress
And Resilience Among Guidance And Counselling Teachers*

ABSTRACT

The lack of clarity regarding the role of school counselors has resulted in disputes that need counselors to do various daily tasks. This condition can result in tension, empathetic fatigue, emotions, and other symptoms. As a result, many counsellors are starting to relocate or abandon the counselling profession. The stress can be overcome if the school counselor has good resilience. Those elements are able relationship by these metacognitive beliefs and the self-efficacy of individuals. This study examined metacognitive relationship on perceived stress and resilience and the effect of the person's self-efficacy as a moderator in the circle of guidance and counselling teachers in Sarawak. A sample of 252 respondents participated in this study. Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30), Perceived Stress Scale (PSS-10), The Resilience Scale (RS-25), and Sources of Counselling Self-Efficacy Scale-Malaysia (SCSE-M) instruments were employed. The data was analysed using Structural Equational Modelling (SEM). The results showed that metacognitive significantly relationship on perceived stress and resilience and the CFA Multi-Group analysis also found that the efficacy of the person acts as a moderator of the relationship between metacognitive, perceived stress, and resilience among guidance and counselling teachers. Overall, these findings are consistent with the theories put forth by Wells and Matthews (1994, 1996) based on the Self-Regulatory Executive Functioning Theory (S-REF).

Keywords: *Metacognitive, Perceived Stress, Resilience, Self-Efficacy, Guidance and Counselling Teachers*

ISI KANDUNGAN

	Mukasurat
PERAKUAN	i
PENGHARGAAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
ISI KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xv
BAB 1 PENGENALAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	1
1.3 Pernyataan Masalah	8
1.4 Objektif Kajian	12
1.4.1 Objektif Umum	12
1.4.2 Objektif Khusus	12
1.5 Persoalan Kajian	13
1.6 Hipotesis Kajian	13
1.7 Definisi Konseptual dan Operasional	14

1.7.1	Anggapan Stres	15
1.7.2	Resilien	17
1.7.3	Metakognitif	18
1.7.4	Efikasi Kendiri	19
1.7.5	Guru Bimbingan dan Kaunseling	21
1.8	Kepentingan Kajian	22
1.8.1	Aspek Akademik	22
1.8.2	Aspek Praktikal	23
1.9	Skop Kajian	26
1.10	Batasan Kajian	26
1.11	Kesimpulan	27
BAB 2	SOROTAN LITERATUR	28
2.1	Pengenalan	28
2.2	Kerangka Teoritikal	28
2.2.1	Teori <i>Self-Regulatory Executive Function</i> (S-REF)	29
2.2.2	Teori Kognitif Sosial Bandura	38
2.3	Metakognitif dan Anggapan Stres	42
2.4	Metakognitif dan Resilien	51
2.5	Peranan Efikasi Kendiri sebagai Moderator	60
2.6	Peranan Metakognitif terhadap Efikasi Kendiri	72

2.7	Peranan Efikasi Kendiri terhadap Stres dan Resilien	78
2.8	Kerangka Konsep Kajian	85
2.9	Sorotan Metodologi Penyelidikan	86
2.10	Kesimpulan	91
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN		92
3.1	Pengenalan	92
3.2	Metodologi Kajian	92
3.3	Pendekatan Kuantitatif	93
3.4	Populasi dan Persampelan Kajian	94
3.4.1	Penentuan Saiz Sampel	96
3.4.2	Mengutip Data mengikut Saiz Sampel	99
3.5	Instrumen Kajian	99
3.5.1	Demografi Responden	100
3.5.2	<i>Metacognitive Questionnaire</i> (MCQ-30)	100
3.5.3	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	102
3.5.4	<i>Resilience Scale</i> (RS-25)	104
3.5.5	<i>Sources of Counseling Self-Efficacy Scale- Malaysia</i> (SCSE-M)	106
3.6	Analisis Statistik Hipotesis	108
3.7	<i>Analisis Structural Equation Modeling</i> (SEM)	108
3.8	Proses Analisis <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM)	111

3.8.1	Saringan Data (Tahap 1)	113
3.8.2	Analisis Faktor Pengesahan (CFA) (Tahap 2)	115
3.8.3	Model Pengukuran (Tahap 3)	125
3.9.4	Model Struktural (Tahap 4)	127
3.9	Kajian Rintis	128
3.10	Etika Penyelidikan	131
3.11	Kesimpulan	134
BAB 4	ANALISIS DAN DAPATAN	135
4.1	Pengenalan	135
4.2	Perolehan Data Kajian	135
4.3	Analisis Data Awal	136
4.3.1	Ujian Kenormalan Data	137
4.4	Analisis Data Demografi	138
4.5	Analisis Faktor Pengesahan SEM	139
4.5.1	Model Pengukuran Gabungan Konstruk (<i>Pooled-CFA</i>)	140
4.6	Analisis Model Struktural	149
4.7	Analisis dan Dapatan	151
4.7.1	Analisis dan Dapatan Hubungan Langsung	151
4.7.2	Analisis Kepelbagaian Kumpulan (<i>Multi-Group CFA</i>) Moderator Efikasi Kendiri	154

4.8	Dapatan Keseluruhan Hasil Analisis	168
4.9	Kesimpulan	169
BAB 5 PERBINCANGAN, SUMBANGAN, DAN CADANGAN		170
5.1	Pengenalan	170
5.2	Perbincangan Kajian	170
5.2.1	Perbincangan Dapatan Hubungan Langsung	171
5.2.2	Perbincangan Dapatan Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Hubungan Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien	181
5.3	Sumbangan Kajian	187
5.3.1	Sumbangan kepada Teori	187
5.3.2	Sumbangan kepada Literatur	188
5.3.3	Sumbangan kepada Amalan	189
5.3.4	Sumbangan kepada Metodologi	190
5.4	Limitasi Kajian	191
5.5	Impikasi Kajian	193
5.6	Cadangan Kajian	196
5.6.1	Cadangan kepada Profesion	196
5.6.2	Cadangan kepada Organisasi	199
5.6.3	Cadangan kepada Penyelidikan Masa Hadapan	201
5.7	Penutup	203

RUJUKAN	205
APENDIKS	273

SENARAI JADUAL

	Mukasurat	
Jadual 3.1	Jumlah Populasi berdasarkan Persampelan Kelompok	95
Jadual 3.2	Jumlah Saiz Sampel mengikut Kelompok	98
Jadual 3.3	Taburan Item MCQ-30	102
Jadual 3.4	Skor Skala Likert <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	103
Jadual 3.5	Taburan Item <i>Resilience Scale</i>	105
Jadual 3.6	Taburan item <i>Counseling Self-Efficacy Scale-Malaysia</i> (SCSE-M)	108
Jadual 3.7	Analisis Statistik Hipotesis	108
Jadual 3.8	Indeks Kesepadanan	120
Jadual 3.9	Hasil Analisis Demografi Responden Kajian Rintis	129
Jadual 3.10	Nilai <i>Cronbach Alpha</i> bagi Kajian Rintis	130
Jadual 4.1	Perolehan Data Mentah mengikut Bahagian	136
Jadual 4.2	Nilai <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i> bagi Semua Pemboleh Ubah (N= 251)	137
Jadual 4.3	Hasil Analisis Demografi Responden	138
Jadual 4.4	Kategori <i>Fitness Indeks</i> (Awang et al., 2018)	139
Jadual 4.5	Indeks Kesepadanan bagi Konstruk Gabungan <i>Pooled-CFA</i>	143
Jadual 4.6	Ringkasan Indeks Kesahan Diskriminan bagi Semua Konstruk	144
Jadual 4.7	Nilai <i>Composite Reliability</i> (CR) dan <i>Average variance Extracted</i> (AVE) Setiap Konstruk	146
Jadual 4.8	Taburan Normaliti bagi Konstruk Model Pengukuran Gabungan (<i>pooled-CFA</i>)	148
Jadual 4.9	Dapatan Nilai R^2 dan Penerangan	150
Jadual 4.10	Hasil Analisis Pengujian Hipotesis <i>Regression Path Coefficients</i> .	152
Jadual 4.11	Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres	152
Jadual 4.12	Pengaruh Metakognitif terhadap Resilien	153

Jadual 4.13	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah	158
Jadual 4.14	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	161
Jadual 4.15	Kesan Metakognitif dan Stres Signifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	162
Jadual 4.16	Kesan Metakognitif dan Anggapan Stres Singifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Rendah	162
Jadual 4.17	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah	165
Jadual 4.18	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	168
Jadual 4.19	Keputusan Ujian Hipotesis Hubungan Langsung	169
Jadual 4.20	Keputusan Ujian Hipotesis Moderator	169

SENARAI RAJAH

	Mukasurat	
Rajah 2.1	Model S-REF Wells dan Matthews (1994)	34
Rajah 2.2	Empat Sumber Kepercayaan Efikasi Kendiri	39
Rajah 2.3	Kerangka Konseptual Kajian Adaptasi Daripada Hayes (2013, 2018) Model 1	85
Rajah 2.4	Reka Bentuk “ <i>Research Onion</i> ” (Saunders et al., 2019)	90
Rajah 3.1	Ringkasan Kaedah Persampelan Kelompok	98
Rajah 3.2	Proses Analisis Kajian (Saringan Data Analisis SEM)	113
Rajah 4.1	Model Pengukuran Gabungan Konstruk (<i>Pooled-CFA</i>) asal	141
Rajah 4.2	Model Pengukuran Gabungan Konstruk (<i>Pooled-CFA</i>) Modifikasi (Buang item PSS10)	145
Rajah 4.3	Model Struktural – Dapatan Pekali Regrasi Piawai	150
Rajah 4.4	Dapatan Hasil daripada Prosedur SEM- Pekali Regrasi Antara Konstruk	151
Rajah 4.5	Diagram Skematik bagi Pemboleh ubah Moderator Dalam Model	155
Rajah 4.6	<i>Constrained Model</i> bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	156
Rajah 4.7	<i>Unconstrained Model</i> bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	157
Rajah 4.8	<i>Constrained Model</i> bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	159
Rajah 4.9	<i>Unconstrained Model</i> bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	160
Rajah 4.10	<i>Constrained Model</i> bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	163
Rajah 4.11	<i>Unconstrained Model</i> bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	164
Rajah 4.12	<i>Constrained Model</i> bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	166
Rajah 4.13	<i>Unconstrained Model</i> bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	167

SENARAI SINGKATAN

AMOS	<i>Analysis of Moment Structures</i>
AGFI	<i>Adjusted Goodness of Fit</i>
APA	<i>American Psychological Association</i>
ASV	<i>Average Shared Squared Variance</i>
AVE	<i>Average Variance Extracted</i>
CFA	<i>Confirmatory Factor Analysis</i>
CFI	<i>Comparative Fit Index</i>
CGS	<i>Centre For Graduate Studies</i>
CHI-SQUARE	<i>Discrepancy Chi Square</i>
CMB	<i>Common Method Biases</i>
CR	<i>Composite Reliability</i>
C.R	<i>Critical Ratio</i>
EFA	<i>Exploratory Factor Analysis</i>
EPRD	<i>Educational Planning and Policy Research Division</i>
GBK	Guru Bimbingan dan Kaunseling
JPNS	Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
MCQ-30	<i>Metacognition Questionnaire-30</i>

MI	<i>Modification Indeks</i>
MCT	<i>Metacognitive Therapy Theory</i>
MGKK	Majlis Guru Kaunseling Kebangsaan
MLE	<i>Maximum Likelihood Estimation</i>
ML	<i>Maximum Likelihood</i>
MSV	<i>Maximum Shared Squared Variance</i>
NTI	<i>Normed Fit Indeks</i>
OLS	<i>Ordinary Least Squares</i>
PIBG	Persatuan Ibu Bapa dan Guru
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
PSS-10	<i>Perceived Stress Scale</i>
RMSEA	<i>Root Mean Square of Error Approximation</i>
RS-25	<i>Resilience Scale</i>
SCSS	<i>Sources of Counseling Self-Efficacy Scale</i>
SE	<i>Standard Error</i>
SEM	<i>Structural Equation Modelling</i>
SPSS	<i>Software Package for Social Sciences</i>
S-REF	<i>Self-Regulatory Executive Function</i>
TLI	<i>Tucker-Lewis Index</i>

TOT

Training of Trainers

UNIMAS

Universiti Malaysia Sarawak

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan berkaitan dengan asas kajian iaitu meliputi latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian serta hipotesis kajian yang dibentuk hasil daripada jurang penyelidikan yang terdapat dalam pernyataan masalah. Selain itu, bab ini juga turut membincangkan berkaitan dengan kepentingan kajian yang dijangka akan memberi manfaat kepada semua pihak yang berkepentingan, manakala skop dan limitasi kajian yang disertakan dengan justifikasi turut dibincangkan dalam bab ini.

1.2 Latar Belakang Kajian

Peranan kaunselor di sekolah telah berkembang sejak sekian lama di Malaysia mahupun di negara barat (Ooi et al., 2018; Wilde et al., 2013). Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) dilatih bagi memenuhi keperluan perkhidmatan kaunseling di sekolah yang meliputi aspek akademik, kerjaya, emosi dan sahsiah dalam persekitaran sekolah (*American School Counselor Association (ASCA)*, 2014; Fye et al., 2018). Begitu juga di Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah menggariskan empat fokus utama kaunselor di sekolah iaitu meliputi pembangunan dan perkembangan sahsiah diri murid, peningkatan disiplin murid, pengurusan kerjaya murid serta psikososial dan kesejahteraan mental murid (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2012).

Walau bagaimanapun, sejak kebelakangan ini peranan kaunselor dilihat semakin mencabar bagi melahirkan pelajar yang berketerampilan mulia dari segi sahsiah, tingkah laku, berilmu dan berkemahiran tinggi (Johari & Amat, 2019). Peningkatan isu sosial yang

melibatkan remaja seperti cubaan membunuh diri, buli siber, penyalahgunaan dadah serta pergaulan bebas telah menjadikan profesion kaunseling lebih mencabar (Bali-Mohamad et al., 2022). Tambahan pula, situasi penularan pandemik COVID-19 yang telah dialami juga turut memberi kesan kepada peranan kaunselor di sekolah akibat daripada peningkatan bilangan kes yang melibatkan isu kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar telah berlaku (Majumdar et al., 2020). Namun begitu, dalam masa yang sama, kaunselor di sekolah juga turut menjalankan tugas yang bukan hakiki, seperti pengkeranian, pentadbiran, guru pengiring, guru ganti dan sebagainya. Keadaan ini boleh menyebabkan berlakunya konflik peranan dalam kalangan kaunselor di sekolah (Chandler et al., 2018; Culbreth et al., 2005; Kim & Lambie, 2018; Maor & Hemi, 2021). Situasi ini memberi kesan secara tidak langsung kepada psikologi dan kesihatan mental dalam kalangan kaunselor di sekolah termasuklah stres yang boleh menjejaskan kualiti perkhidmatan kaunseling yang ditawarkan dan berkemungkinan akan mendatangkan kemudaratan kepada klien (Figley, 2002; Lawson, 2007; Litam et al., 2021).

American Counseling Association telah menggariskan kod etika, bahawa setiap kaunselor perlu mengekalkan kesejahteraan peribadi dan ia merupakan sebahagian daripada tanggungjawab profesion mereka (*American Counseling Association*, 2014). Kepentingan menjaga kesejahteraan peribadi ini adalah bertujuan untuk menjaga kebajikan diri kaunselor di samping memberi perkhidmatan kaunseling yang berkesan dan terapeutik kepada klien (Callender & Lenz, 2018). Kaunselor sekolah mungkin dilihat sebagai pakar dalam membantu klien untuk menyelesaikan permasalahan, walau bagaimanapun mereka jarang menterjemahkan kemahiran yang ada kepada diri sendiri (Thomas & Morris, 2017). Ini kerana kaunselor juga adalah manusia biasa yang tidak akan terlepas daripada menghadapi situasi yang melelahkan, stres, kurang resilien dan emosi yang negatif (Roxas et al., 2019).

Stres yang dialami dalam kalangan kaunselor mungkin akan menghalang mereka daripada mencapai matlamat diri dan seterusnya menyebabkan gangguan psikologi dalam diri mereka (Litam et al., 2021). Bebanan tugas harian yang berlebihan dan semakin mencabar telah menjadikan kerjaya kaunselor sekolah sebagai salah satu profesion yang dilihat sering mengalami stres (Falls & Nichter, 2007; Fye et al., 2018; Sears & Navin, 1983) dan ramai dalam kalangan kaunselor sekolah berada dalam keletihan dan kelesuan (Wilkerson & Bellini, 2006).

Selain itu, keupayaan kaunselor dalam menghadapi cabaran dan isu-isu yang melibatkan perkhidmatan kaunseling di sekolah turut dipengaruhi oleh tahap resilien. Ini kerana resilien dianggap sebagai salah satu elemen peribadi yang menjadi kekuatan kepada kaunselor untuk berhadapan dan mengawal situasi yang sukar (Urcos et al., 2020). Situasi yang mencabar dan sukar bagi menyediakan perkhidmatan kaunseling di sekolah akan menyebabkan stres dan keletihan kepada kaunselor (Guler & Ceyhan, 2020). Namun begitu, tahap resilien yang dimiliki oleh kaunselor dapat membantu mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan semasa (Luthar et al., 2000; Masten, 2007), menghadapi kesukaran dan perubahan besar (Cormier & Hackney, 2013), serta terus kekal kuat bagi menyediakan perkhidmatan yang berkesan kepada klien (Karairmak, 2006). Dalam erti kata lain, kewujudan dan tahap resilien dalam kalangan kaunselor boleh dinilai berdasarkan dua elemen iaitu faktor risiko yang wujud seperti cabaran dan perubahan yang besar serta cara mereka menyesuaikan diri dengan baik bagi menghadapi perubahan dan cabaran berkenaan (Guler & Ceyhan, 2020).

Oleh itu, guru atau Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) yang mempunyai tahap resilien yang baik akan mampu mengawal keadaan atau situasi bagi meneruskan

perkhidmatan profesionalisme berteraskan etika keguruan. Sebaliknya jika resilien berada pada tahap yang rendah, maka ianya boleh menyebabkan banyak kesan negatif lain yang akan timbul seperti tekanan emosi dan kemurungan yang akhirnya akan menyebabkan berlakunya gejala '*burnout*' (Osman et al., 2015). Oleh yang demikian, adalah penting bagi seorang kaunselor untuk menjaga kesejahteraan dan keperluan diri bagi menyediakan perkhidmatan yang berkualiti kepada semua warga sekolah (Bali-Mohamad et al., 2022). Ini kerana kaunselor yang mempunyai masalah dari segi kesejahteraan peribadi tidak mampu memberi perkhidmatan yang terbaik kepada klien (Arnout & Almoied, 2021).

Jika diteliti dengan lebih mendalam, stres dan resilien pada dasarnya boleh dipengaruhi oleh faktor peribadi dalaman dan kajian-kajian lepas telah banyak membicarakan berkaitan dengan ciri-ciri personaliti (Garrosa et al., 2008), mementingkan kesempurnaan, (Childs & Stoeber, 2010, 2012; Moate et al., 2016; Schwenke et al., 2014; Stoeber & Rennert, 2008), *perfectionism* (Fye et al., 2018), kesedaran sendiri dan emosi (Osman et al., 2015) dan sebagainya. Malangnya, sehingga kini belum ditemui atau sukar untuk mencari kajian yang berbentuk empirikal berkaitan dengan bagaimana metakognitif mempengaruhi anggapan stres dan resilien dalam kalangan kaunselor di sekolah.

Istilah metakognitif telah diasaskan oleh Flavell sekitar tahun 1970. Konsep metakognitif ini sebenarnya telah mendapat perhatian daripada pengkaji lebih daripada 100 tahun yang lalu namun ia baru bermula dengan wujudnya Teori Metakognitif Flavell 1970 dan hasil daripada perkembangan penyelidikan maka wujudnya model-model metakognitif yang lain seperti model metakognitif Brown (1980), model metakognitif Schraw dan Denilson (1994), *Self-Regulatory Executive Function theory* (S-REF) (Wells & Matthews, 1994, 1996). Konsep atau istilah 'metakognitif' boleh diperjelaskan lagi sebagai satu proses

kognitif berkenaan dengan “*thinking about thinking*” atau berfikir tentang berfikir (Entoh & Abdullah, 2019). Metakognitif boleh ditakrifkan sebagai pengetahuan atau kepercayaan yang stabil berkaitan dengan sistem kognitif individu, dan pengetahuan berkaitan dengan faktor-faktor yang boleh mempengaruhi fungsi-sistem iaitu peraturan, kesedaran tentang kognitif semasa serta kepentingan terhadap penilaian pemikiran dan ingatan (Wells, 1995).

Kajian berkenaan dengan proses metakognitif telah memberi tumpuan utama yang dikaitkan dengan teori *self-regulatory executive function* (S-REF; Wells & Matthews, 1994, 1996). Teori ini telah menerangkan secara terperinci bagaimana faktor metakognitif terlibat dalam gangguan psikologi (Spada et al., 2008). Menurut Teori S-REF, pengetahuan metakognitif boleh membangunkan corak tindak balas sendiri yang positif kepada pemikiran dan peristiwa dalaman yang dicirikan dengan sindrom pemerhatian kognitif atau lebih dikenali sebagai *Cognitive Attentional Syndrome* (CAS) iaitu pengulangan corak pemikiran, pengelakkan dan penindasan terhadap pemikiran serta pemantauan terhadap ancaman. Oleh yang demikian, metakognitif dipercayai memainkan peranan asas dalam mempengaruhi pemilihan strategi daya tindak maladaptif (Wells & Matthews, 1994, 1996). Gangguan emosi juga boleh dikaitkan dengan kepercayaan yang tidak berfungsi iaitu melibatkan aspek kebimbangan serta kerisauan yang boleh mencetuskan rangkaian pemikiran negatif. Situasi ini dikenali sebagai sindrom pemerhatian kognitif (CAS) kerana individu akan memberi penumpuan yang khusus terhadap pemikiran secara berlebihan terhadap ancaman, peristiwa negatif dan halangan-halangan yang mungkin wujud dan boleh menyebabkan gangguan emosi (Toffalini et al., 2015).

Individu yang berisiko mengalami stres adalah bergantung kepada cara mereka mengendalikan pemikiran dan pengaruh negatif dalam kehidupan (Matthews et al., 2019).